


pilatesK 満の口店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/02/13 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm		Hip Punch	Back & Arm		Basic	jump to burn	Pilates Cardio	
Yuina		Yuina	CHIHARU.n		Yuina	miku.I	Yuina	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	13:30 ~ 14:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Basic	Stretch & Conditioning		Waist	Basic	Hip & Leg	
TOWA.s		Yuina	CHIHARU.n		miku.I	Yuina	Misaki.Y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist		Hip & Leg			Shape up waist	Waist	Basic	
Yuina		Misaki.Y			Yuina	miku.I	Yuina	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic						Hip Punch	Back & Arm	
TOWA.s						Yuina	Misaki.Y	
						17:30 ~ 18:30		
						Basic		
						miku.I		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Basic	Waist	Back & Arm	Hip & Leg			
		miku.I	miku.I	Misaki.Y	Misaki.Y			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Back & Arm	Back & Arm	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning			
		miku.I	miku.I	Yuina	miku.I			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		jump to burn	Basic	Hip & Leg	Back & Arm			
		miku.I	miku.I	Misaki.Y	Misaki.Y			

pilatesK 満の口店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール						
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		
	miku.I	Yuina		Yuina	Yuina	Misaki.Y		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm	Back & Arm	Basic		
	Yuina	miku.I		Yuina	Reika.A	miku.I		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	Hip & Leg		Basic	Pilates Cardio	Back & Arm		
	miku.I	Yuina		miku.I	Yuina	Misaki.Y		
		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Stretch & Conditioning			Hip & Leg	jump to burn		
		Yuina			Reika.A	miku.I		
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
		Back & Arm			Stretch & Conditioning			
		miku.I			Yuina			
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Pilates Cardio		Basic	Waist				
	Mirai.Y		yuna.H	miku.I				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Basic		Back & Arm	Shape up waist				
	Yuina		miku.I	Yuina				
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Waist		jump to burn	Basic				
	Yuina		miku.I	miku.I				

 : 体験可能レッスン  
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 溝の口店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/13 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Hip Punch		Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱
Misaki.T	Yuina		miku.I	Kilali.s	miku.I		yuna.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Basic 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	Hip Punch		Basic 🌱
Misaki.T	Yuina		miku.I	RINA.K	Yuina		miku.I
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱
Misaki.Y			RINA.K	Kilali.s	miku.I		yuna.H
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
				RINA.K	Yuina		
				17:30 ~ 18:30			
				jump to burn			
				miku.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Waist 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist				jump to burn
Amane.f	nene	miku.I	Yuina				miku.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱	jump to burn	Shape up waist	Basic 🌱				Waist 🌱
Misaki.Y	miku.I	Yuina	miku.I				Yuina
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip Punch				Stretch & Conditioning 🌱
Amane.f	miku.I	miku.I	Yuina				Yuina

pilatesK 溝の口店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱		Shape up waist	Waist 🌱
RINA.K		Yuina	RINA.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱
RINA.K		RINA.K	miku.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip Punch	Stretch & Conditioning 🌱
		Yuina	Yuina
			15:00 ~ 16:00
			Basic 🌱
			miku.I
			17:30 ~ 18:30
			Pilates Cardio
			Yuina
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Waist 🌱	jump to burn	
miku.I	RINA.K	miku.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
RINA.K	Yuina	RINA.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
miku.I	RINA.K	miku.I	

🌱 : 体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。